



スクールカウンセラーだより

令和5年4月

清瀬中学校
スクールカウンセラー

4月になり、新しい学年がスタートしました。新入生しんにゅうせいのみなさん、ご入学おめでとうございます。
在校生ざいこうせいのみなさんは、新しい学年でフレッシュな気持ちですね。
スクールカウンセラーの村田美香、岡崎由香です。今年度も二人体制で、みなさんの学校生活をサポートしていきたくと思っています。どうぞよろしくお祈いします。

環境かんきょうが変わり、これからの学校生活に期待や楽しみもある一方、緊張きんちょうや不安ふあんなど、いろいろな気持ちがあると思います。新学期は、新しい先生、新しい仲間なかま、新しい時間割・・・と毎日が新しいこと、慣れないことなの連続れんぞくです。そんな「新しい」が「いつも」に変わるまで、しばらく緊張きんちょうの日が続くでしょう。また、「友達とうまくやっいてけるかな」「勉強べんきょうについていけるかな」など、不安ふあんを感じている人もいるかもしれません。

緊張きんちょうや不安ふあんが続くと、知らず知らずに心こころが疲つかれてしまい、イライラしたり、憂鬱ゆううつな気持ちになったりして、物事ものごとがうまくいけなくなりがちです。そんな時には、いつもより睡眠すいみんを十分にとったり、好きな音楽おんがくを聴きいたり、友達とおしゃべりして笑わらったりするなどのセルフケアをして、リラックスしてみましよう。セルフケアとは、心や体がリラックスでき、エネルギーじゅうでんを充電じゅうでんできる方法しんしんです。心身しんしんがリラックスすると、気にかかっていることあんがいも案外あんがいうまくいくものです。

☆こんなセルフケアはどう？ ☆



十分な睡眠すいみんをとる



深呼吸しんこきゅうをする



お風呂ふろに入る



散歩さんぽする



絵えを描く



好きな音楽おんがくを聴く



歌うたう



ダンスをする



ペットペットと触れ合う



友達とおしゃべりをする



相談そうだんする

※ゲームやスマホなどはやりすぎると依存^{いぞん}してしまい、新たなストレスを生む原因^{げんいん}となります。「心や体がほっとする」という基準^{きじゆん}で、自分にあったセルフケア^{さが}を探してみましよう。

(参考：『図解でわかる 14 歳からのストレスと心のケア』、社会応援ネットワーク著、太田出版)

相談の申し込み方



< 1 学期の相談日 >

村田(2年生、3年生担当)…基本的に木曜日

4月27日 5月9日、18日、25日 6月1日、8日、15日、22日、29日

7月6日、13日、20日 ※5月9日は火曜日です。

岡崎(1年生、1組担当)…基本的に金曜日

4月28日 5月12日、19日 6月2日、9日、16日、23日、30日

7月7日、14日、21日

生徒の皆さんへ

困ったことがあったら、気軽に相談に来てください。お話を聞いて一緒に考えます。

* 相談の時間：担当のスクールカウンセラーが勤務する日の昼休み・放課後

* 相談の場所：2階相談室

* 相談のしかた：担任の先生や学年の先生、保健室の先生、またはスクールカウンセラーに直接「カウンセラーと話したい」と伝えてください。

保護者の皆さまへ

相談を希望される方は、直通電話（042-493-1301）にご連絡ください。カウンセラー不在の際は学校代表電話（042-493-6311）にご連絡ください。スクールカウンセラーの勤務日以外は、担任、学年の先生、もしくは副校長先生にお伝えください。電話での相談も可能です。

